

Pengurusan konflik keluarga semasa PKP

DALAM mendepani era pandemik COVID-19 masa kini, pelbagai norma baharu perlu dipatuhi oleh rakyat Malaysia. Ini termasuklah Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang telah dikuatkuasakan oleh kerajaan Malaysia sejak Mac 2020.

Sebagaimana yang kita tahu, PKP membawa maksud larangan menyeluruh pergerakan dan perhimpunan ramai di seluruh negara termasuk apa-apa aktiviti keagamaan, sukan, sosial dan budaya.

Ini bermaksud, seluruh rakyat Malaysia perlu mengehadkan apa jua pergerakan ke luar rumah melainkan apabila benar-benar perlusahaja. Disebabkan itu, masa akan lebih banyak dirumah bersama keluarga berbanding masa di luar untuk melakukan rekreasi dan sebagainya.

Masa yang lebih di rumah boleh mendatangkan konflik kepada rumah tangga sekiranya pasangan masing-masing memendamkan masalah dalam diri dan tidak diluahkan dengan cara yang berkesan.

Fenomena konflik merupakan sesuatu perkara yang sukar untuk dielakkan dan sering berlaku dalam kehidupan seseorang sama ada pada diri sendiri ataupun pada orang lain. Ia juga boleh berlaku pada semua peringkat kehidupan tanpa mengira umur, bangsa, agama, status dan sebagainya.

Konflik dalam perhubungan jika tidak diredakan, bagaikan bom jangka yang hanya menunggu masa untuk meledak. Kebiasaannya, ia bermula dari perkara kecil. Keadaan akan menjadi lebih parah jika pasangan saling tidak bersetuju dan bersedia untuk memberi peluang antara satu sama lain.

Isu sama yang tidak diselesaikan, diungkit berulang kali sehingga bertahun-tahun lamanya. Sehingga

terjadinya 'Unfinished business' iaitu konflik yang tidak diselesaikan dan memberi kesan pada emosi seseorang.

Konflik yang disimpan berpanjangan ini, jika tidak dibendung dikhuatiri akan menjadi lebih teruk dan bertambah parah.

Apabila pasangan tidak bersetuju antara satu sama lain, konflik boleh wujud dalam bentuk kata-kata (verbal) dan bentuk perbuatan dan fizikal (nonverbal).

Konflik berbentuk verbal atau melalui kata-kata termasuklah pertengkaran, pertelagahan, menjerit, memekik, memaki, menuduh dan mengeluarkan kata-kata kesat. Ia mungkin perkara paling lumrah dan biasa berlaku pada satu-satu tempoh tertentu dalam setiap perhubungan.

Konflik nonverbal atau konflik yang melibatkan perbuatan dan fizikal kadangkala turut terjadi dan ia termasuklah pasangan tidak mempedulikan antara satu sama lain, mendiamkan diri atau bermacam muka.

Apabila konflik tidak lagi dapat dikawal, sesetengah pasangan mungkin bertindak ganas. Ia termasuklah perbuatan seperti menumbuk, menampar, menarik rambut atau melempar barang antara satu sama lain. Kebiasaannya, tindakan ganas ini juga akan turut disertai dengan pekikan dan tangisan antara pasangan.

Terdapat beberapa pencetus kepada berlakunya konflik dalam perhubungan. Antaranya ialah kewangan, keluarga luas dan komunikasi.

i. Kewangan - Masalah kewangan sememangnya perkara lazim dalam kehidupan berkeluarga. Lebih-lagi lagi apabila negara dilanda pandemik COVID-19 kini. Ramai graduan yang terpaksa menganggur, malah ada pekerja telah

diberhentikan kerja akibat krisis kewangan yang melanda.

Tekanan ini jika tidak dapat diterima dan diuruskan dengan baik, akhirnya akan menimbulkan persengketaan dalam rumah tangga. Pendapatan yang sebelum ini mewah kini terpaksa berjimat cermat. Ada kalanya tidak cukup wang untuk membeli barang keperluan rumah.

Tiada lagi makan di restoran mewah, tiada lagi membeli-belah sesuka hati, tiada lagi keluar melancong dan sebagainya. Perubahan gaya hidup seperti ini terpaksa dilalui akibat dibelenggu krisis kewangan.

Dalam hal yang lain pula, ada pasangan pendapatan bersaiz 'S', tapi perbelanjaan dan kehendak pula bersaiz 'L', dan mungkin ada yang pendapatan saiz 'L', tetapi perbelanjaan pula saiz 'XXL', perkara sebeginilah antara isu yang akan menimbulkan pelbagai konflik dan tekanan dalam rumah tangga kerana belum sampai hujung bulan, duit telah habis dibelanjakan sedangkan keperluan keluarga tidak dipenuhi terlebih dahulu.

Kadang-kadang, apabila tabiat berbelanja antara pasangan berbeza dengan banyaknya, dan pasangan tidak sensitif terhadap keperluan kewangan pihak yang satu lagi, perkara ini juga akan menimbulkan rungutan pada pasangan.

Ini mungkin membabitkan persoalan bagaimana wang dibelanjakan untuk keperluan rumah tangga atau mungkin perbelanjaan pakaian, kasut atau pendidikan anak-anak.

ii. Keluarga luas - Sering kali kita tonton drama di kaca televisyen, perkara biasa jika ada pasangan yang tidak sebulu dengan mentua terutamanya apabila tinggal sebumbung bersama

ibu bapa mentua dan juga ipar duai. Malah ada yang mungkin tersepit antara ibu bapa dan pasangannya (contoh: suami tersepit antara pandangan ibu dan isterinya mengenai isu cara mengasuh anak-anak).

Ada juga pasangan yang tidak dapat menerima teguran dan nasihat oleh mentua, akan berkecil hati dan bermacam muka. Apabila ini berlaku, pasangan akhirnya bertengkar. Jadi dalam situasi ini pula konflik yang berlaku menjadi konflik 360 darjah.

Bersama mentua, bersama pasangan, ipar duai dan mungkin dengan anak juga sekiranya masalah tadi ditimbulkan oleh anak. Tambahan pula dalam tempoh PKP, masa bersama keluarga di rumah adalah lebih panjang daripada masa berada di luar. Jika tidak ditangani dengan baik, perkara ini turut menjejaskan hubungan kekeluargaan.

iii. Komunikasi - Komunikasi antara pasangan merupakan antara aspek yang sangat penting agar rumah tangga yang dibina kekal harmoni. Terdapat sesetengah pasangan yang lebih suka memendam perasaan/ketidapuasan hati berbanding meluahkan isu yang dipendam kepada pasangan. Hal ini kerana, ada pasangan yang takut untuk berterus terang kerana menyangka pasangan akan berasa terguris, kecewa atau marah sekiranya berterus terang tentang perasaan yang terbuku dalam hati.

Akhirnya, pasangan ini memilih untuk menyimpan sahaja segala isu yang terpendam ke dalam kotak hati sendiri sahaja. Perkara seperti ini, pada mulanya remeh boleh menjadi seperti barah apabila dibiarkan berpanjangan kerana suami/isteri mengharapkan pasangan menjadi seperti apa yang dimahukan tetapi tidak tahu